



健康は予防と状態把握から!

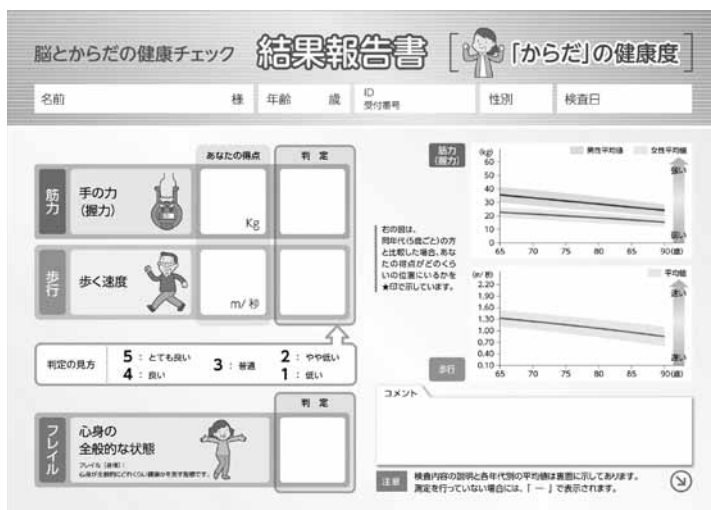
認知症予防のためには、脳もからだも活発にすることが大切です。
 そのためには①出かける②歩く③人と会話するなどを意識すると効果的です。
 自分の体の状態を他覚的に知り、無理なく活動的になるための応援を市では「健康マイレー
 ジ」「健康自生地」「脳とからだの健康チェック2015」などをとおして行っています。特に、脳と
 からだの健康チェックは一度きりの限定企画ですので、ぜひ受診してください!

どんな結果がくるの?

脳とからだの健康チェックは、認知症を診断するものではありません。同年代5歳ごとの標準に対し、測定結果がどのくらいの位置なのかで判定します。

判定項目

- 記憶力：言葉を覚える能力
- 注意力：目標に意識を向ける能力
- 実行力：視点をうまく変える能力
- 処理能力：課題を素早く達成する能力
- フレイル：認知機能の全般的な状態
- 筋力：手の力
- 歩行：歩く速さ
- その他：血液検査、歩行バランスなど



参加者の声



健診は緊張したけど、もらった万歩計(活動量計)を励みに、若返った!

健診は、時間がかかったけど、スタッフが優しいし、1回だけと思えば、プレゼントもあって、受けてよかったわ。



活動量計『ホコタッチ』をつけて活動に励み

脳とからだの健康チェックを受けた方に、活動量計『ホコタッチ』をお渡ししています。『ホコタッチ』は、性別や年齢、歩行状況などにあわせて目標を自動設定し、歩行速度や歩行数などから、歩行年齢を表示してくれます。これを励みに歩くことが楽しくなる!楽しくなればまた歩く!と、よいサイクルが生まれます。

「脳とからだの健康チェック2015」を未受診の方へ

未受診の方を対象に4月～6月に健診を実施します。これに伴い、2月末より案内を順次送付しますので、ぜひ受診してください。